

## FOLHAS

<b>NRE: Apucarana</b>	<b>Município: Apucarana</b>
<b>Nome do Professor:</b> <b>Licínio Martins Ramos da Silva</b>	<b>e-mail:</b> <b>liciniomartins@seed.pr.gov.br</b>
<b>Escola: Col. Est. Pe. José de Anchieta</b>	<b>Fone: (43) 3423-6506</b>
<b>Disciplina: Educação Física</b>	<b>Série: 3º Ano do Ensino Médio</b>
<b>Conteúdo Estruturante: Ginástica</b>	
<b>Conteúdo Específico: Ginástica Geral</b>	
<b>Título: Atividade Física: incorporando uma melhor qualidade de vida</b>	
<b>Relação Interdisciplinar 1:</b> <b>História</b>	<b>Colaborador 1:</b> <b>Rosane Gonçalves Gaspar</b>
<b>Colaborador da disciplina do autor:</b> <b>Prof. Dr. Arli Ramos de Oliveira</b>	

Basta ligarmos a televisão ou ouvirmos o rádio, lermos uma revista, um jornal ou até mesmo estarmos reunidos em um grupo de amigos para chegarmos à conclusão de que pesquisas médicas demonstram, cada vez mais, que boa parte da falta de saúde é causada pela inatividade física, pela falta de hábitos regulares com a nossa movimentação corporal.

Os seres humanos, já por sua condição natural, estão constantemente em movimento, seja andando, correndo, saltando, levantando, empurrando, puxando, subindo escadas, agachando ou fazendo atividades da vida diária, entre outras formas.

Porém, apenas o desenvolvimento dessas atividades naturais não é suficiente para se adquirir uma boa condição física. É necessário criarmos condições e também o hábito de nos envolvermos em atividades mais específicas, com a finalidade de obtermos essa condição física com mais qualidade, proporcionando bem-estar de nossa vida cotidiana.

A atividade física, realizada corretamente e com os cuidados necessários, contribui para a melhoria da saúde, para o bem-estar, para uma maior disposição física e nos auxilia a prevenir o sedentarismo, o mau-humor e o desânimo, entre outros.

**Se a atividade física contribui para a saúde, por que nos acomodamos tanto?**



[www.dahoraonline.com.br](http://www.dahoraonline.com.br)

Acesso em 22/09/2008

**Vamos começar com um pouco de atividades...**

Baseando-se na figura acima...

- As pessoas não praticam atividade física porque não sabem de seus benefícios, ou sabem e não praticam por outros motivos? Quais motivos?
- Comente com seus colegas de turma sobre o estilo de vida implícito na imagem.
- Em pequenos grupos, relacione alguns tópicos que possam modificar e melhorar esse estilo de vida. Comente com os demais alunos da turma.

É, parece que temos consciência a respeito dos benefícios que a atividade física nos traz é pouco, por isso, o desafio para ocuparmos nosso tempo livre é grande e merecedor de conhecimentos e de estudos sobre o assunto.

**Atividade...**

- Que tipo de atividades você realiza em seu tempo livre?
- Liste as principais e compare com a lista de cinco colegas.
- Todos realizam as mesmas atividades? Por quê?



A união de exercícios físicos, atividades desportivas, recreação e condicionamento físico, entre outros, estimulados e praticados de forma prazerosa e divertida, poderão nos proporcionar uma boa fórmula de lazer e, sobretudo, melhoria em nossa qualidade de vida.

[www.portalterceiraidade.com.br](http://www.portalterceiraidade.com.br)

Acesso em 16/09/2008

Desenvolvendo atividades e associando-as ao prazer de realizá-las, teremos uma liberdade maior com relação ao que queremos fazer, utilizando nosso tempo livre e de lazer em busca de experiências prazerosas, valorizando o desenvolvimento do indivíduo em suas práticas, com maior motivação.

Lazer são aqueles momentos em que queremos nos divertir, passear, andar de bicicleta, bater um papo legal com nossos amigos e nossa família, fazer exercícios, procurando sempre formalizar momentos alegres e de bem-estar para conosco mesmos, superando e renovando as nossas energias de forma mais alegre e prazerosa.

Qualidade de vida é mais do que ter uma boa saúde física e mental. É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, desenvolvendo um equilíbrio harmonioso junto às suas atividades cotidianas, pressupondo a necessidade de buscar hábitos saudáveis, cuidados com o corpo, atenção para a qualidade dos relacionamentos sociais e um bom equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

Os entendimentos a respeito do lazer e da qualidade de vida são fundamentais na tentativa de compreender em seus vários aspectos, a importância da Educação Física. Esta, como prática pedagógica e campo do conhecimento é responsável pelo processo de institucionalização, sistematizando os conhecimentos ligados ao lazer.

Assim sendo, o tempo livre é fundamental em nossa formação humana, com conhecimento adequado aos saberes, técnicas e bens culturais necessários a

melhores condições de vida. Nesse processo, a Educação Física pode ser agente de mudança voltada à promoção da saúde.

### **Mais um pouco de atividade...**

Procure relacionar e discutir, junto aos seus colegas de sala de aula, os fatores que determinam a adesão e a aderência às atividades físicas.

Observe a figura abaixo:



[www.escolaamalia.com.br](http://www.escolaamalia.com.br)

Acesso em 16/09/2008

### **Atividade...**

- Observe e analise o estilo de vida que a imagem pode lhe mostrar.
- Faça um comparativo com a primeira imagem trabalhada e comente sobre as diferenças figurativas implícitas entre elas. Registre em seu caderno.

## **a) A Revolução Industrial e os estilos de vida...**

Desde os primórdios, os homens elaboraram, ao longo da história, diferentes modos de vida. Criaram e desenvolveram várias formas de morar, obter alimentos, produzir ferramentas, trabalhar, vestir-se. Para suprir suas necessidades, segundo seus costumes e tradições, o homem precisou articular-se, movimentar-se (para caçar, pescar), utilizar sua força física (para guerrear). Portanto, a atividade física sempre esteve presente na História da Humanidade!

Em alguns momentos, como na Grécia Antiga, a atividade física era muito incentivada e o corpo atlético era cultuado.

Na Idade Média, as pessoas que tinham deficiências físicas eram consideradas castigadas por Deus pelos seus pecados ou pelos pecados de seus pais. Houve um tempo em que a força humana era necessária para a produção agrícola, para os mecanismos e instrumentos simples, como arados, machados, moinhos, roldanas e outros.

Com o desenvolvimento da Revolução Industrial, o conceito de “tempo” passou a significar dinheiro e toda atividade física deveria estar voltada para a produção. O surgimento de máquinas complexas e movidas a outras formas de energia que não a força humana, a partir do século XVIII, representou, nos séculos seguintes, uma enorme transformação para a humanidade.

A força física e resistência foram substituídas pelo ritmo e velocidade impostos pelas máquinas e pela habilidade minuciosa na execução de tarefas específicas.

A Revolução Industrial é o ponto de partida de um complexo processo de mudanças que ainda hoje prossegue, afastando o homem das atividades físicas e impondo, através do trabalho em série por etapas e linhas de montagem, a movimentos repetitivos.

Com a alienação do proletariado, que passou a executar uma única função no processo da produção, os homens mudaram sua maneira de se relacionar uns com os outros, de pensar e agir, bem como de utilizar o tempo. E “tempo é dinheiro”, não sobrando tempo para o lazer e a prática de atividades físicas. As máquinas e o relógio passaram a controlar o ritmo de todas as atividades da vida urbana.

Em finais do século XIX e início do século XX, o sistema fabril sofisticou-se ao aplicar os chamados princípios de administração científica, como o

Taylorismo e o Fordismo. Esses princípios tinham como objetivo racionalizar e controlar ao máximo o tempo do trabalhador, elevando a produtividade individual, eliminando o desperdício e gerando redução dos custos de produção.

A Revolução Industrial promoveu basicamente um processo de domesticação da mão de obra, levando os trabalhadores a uma submissão ao ritmo de trabalho das fábricas, chegando a uma jornada diária de 16 horas de trabalho. Os trabalhadores necessitam adaptar-se à disciplina da fábrica, começando numa determinada hora, para em outra, começar novamente, mantendo o ritmo dos movimentos da máquina e sob as ordens rigorosas de um supervisor de produção.

É então, necessário ao ser humano ter uma preocupação com sua rotina de serviços e a adequação do tempo livre para a realização de atividades físicas, que possam vir a contribuir com essa exaustiva rotina, proporcionando não uma compensação satisfatória para o trabalho, mas sim, para uma qualidade em relação ao estilo de vida de cada um.

### Atividade...

Para ilustrar melhor este texto, vamos assistir ao filme Tempos Modernos, com Charles Chaplin. Logo após, vamos discutir e registrar em nossos cadernos:

- A que conclusão pode-se chegar quanto à relação do homem com o ritmo das máquinas?
- O que isto pode acarretar fisicamente ao ser humano?
- Qual o estilo de vida imposto aos trabalhadores pela sociedade capitalista?

### **b) Sedentarismo: um grande vilão...**

O sedentarismo é, segundo a Organização Mundial da Saúde, um dos principais inimigos da saúde pública, responsável pelo aumento do risco de morte por todas as causas, sendo o fator de risco com maior prevalência na população brasileira, causando e agravando doenças como as coronarianas, a obesidade, a hipertensão, o diabetes e a depressão.

“O sedentarismo leva as pessoas aos consultórios médicos, em busca de tratamento químico para remediar e curar, através de uma química artificial, aquilo que poderia ser produzido de forma saudável, pela química da vida, ou seja, uma fabricação de hormônios saudáveis, específicos, que trazem alegria, entusiasmo, otimismo, bom humor e até felicidade. Todo nosso organismo é químico, mas é necessário ativá-lo.” (COBRA apud SABA, 2008, p. 145)

Os indivíduos mais sujeitos ao sedentarismo são as mulheres, os idosos, as pessoas de nível socioeconômico mais baixo e os indivíduos incapacitados, devido ao fato de reduzirem gradativamente o nível de atividade física a partir da adolescência. Diante desse quadro, a atividade física pode trazer inúmeras vantagens.

### **Atividade...**

Vamos pesquisar em revistas, jornais, livros ou internet mais informações a respeito do sedentarismo. Por que ele existe? Anote os dados principais.

### **c) Vantagens que a atividade física pode proporcionar...**

A prática de atividades físicas adequadas, seja ela individual ou em grupo, auxilia no desenvolvimento afetivo, cognitivo e social, contribuindo para a saúde e para o lazer, podendo ser praticada por todas as pessoas, seja qual for a faixa etária, de acordo com orientações médicas e de um profissional da área da Educação Física.

Verifique, a seguir, algumas vantagens que a atividade física proporciona, através de uma prática constante e supervisionada:

- As pessoas ativas têm vida mais intensa, apresentam mais vigor, resistem mais às doenças e permanecem em forma. São mais autoconfiantes, menos deprimidas e estressadas;
- Uma pessoa ativa tem tendência a ter o seu peso dentro da faixa normal e mantê-lo com mais facilidade e por mais tempo do que a sedentária;
- O ativo apresenta pressão arterial e frequência cardíaca mais baixa do que o sedentário, tanto em repouso quanto em atividade, desta forma, o ativo suporta mais tempo o exercício enquanto o sedentário tem certas limitações cardiovasculares;

- A pessoa ativa tem maior volume de oxigênio pulmonar e suporta atividades de longa duração com mais facilidade;
- A atividade física melhora a postura e ajuda a combater maus hábitos, como o fumo e o álcool, entre outros;
- Na ausência de exercícios físicos diários, nossos corpos tornam-se depósitos de tensões acumuladas e, sem canais naturais de saída para essas tensões, nossos músculos tornam-se fracos e tensos. O ideal é praticar atividade física durante toda a vida, mas independentemente disto, podemos recuperar uma existência mais saudável e gratificante em qualquer idade.

([http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/010908\\_fit\\_atividade\\_fisica.htm](http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/010908_fit_atividade_fisica.htm))

Acesso em 28/03/2008

### **Atividade...**

Juntamente com seu professor, elabore um rol de atividade físicas que possam ser realizadas em nossas aulas bem como em seus momentos livres e de lazer.

#### **d) Adquirindo mais qualidade de vida...**

Qualidade de vida é mais do que ter uma boa saúde física e mental. É estar de bem com você mesmo, com a vida, com as pessoas queridas, desenvolvendo um equilíbrio harmonioso junto às suas atividades cotidianas.

Existem três necessidades humanas básicas que devem ser satisfeitas, para se conseguir o equilíbrio total, e em consequência o bem-estar total. São elas:

- Atividade física – Exercícios Aeróbios (Ex.: caminhadas, corridas e ciclismo): para efeitos benéficos sobre o coração, pulmões e o sistema vascular; Exercícios de Endurance Muscular (Ex.: musculação, ginástica e atividades esportivas): para melhoria e manutenção da massa corporal magra, principalmente músculos; Exercícios de Alongamento e Flexibilidade: para o aumento na amplitude articular e funcional, aumento da performance muscular e provável prevenção e tratamento de lesões músculo-articulares.
- Hábitos alimentares adequados, o que inclui a determinação de quantidade e tipos de alimentos de acordo com o consumo energético da vida diária.



- Equilíbrio emocional: pessoas expressam a necessidade de livrar-se da ansiedade e achar a solução para seus problemas emocionais. Os indivíduos preferem sentir-se descontraídos e felizes em relação à vida e possuir as reservas de energia, que muitas vezes são desperdiçadas com o desequilíbrio emocional. Uma das conseqüências do desequilíbrio emocional é a perda do ímpeto de realizar algo. Às vezes mais repouso, melhor alimentação e atividade física, são suficientes para restabelecer o equilíbrio emocional.

(<http://www.11gbm.cbmerj.rj.gov.br/modules.php?name=Content&file=print&pid=193>)

Acesso em 22/09/2008

### **Atividade...**

Descobrimo os significados. Pesquise em livros ou internet, o significado de palavras como: Exercícios Aeróbios, Endurance e Performance. Anote e discuta em sala o resultado de seu trabalho, através de um painel informativo.

### **e) Então, cuide-se...**

Vamos então, a partir de agora, pôr a mão na massa, ou seja, colocar nosso corpo em movimento, realizando atividades físicas prazerosas e em benefício da nossa saúde. É necessário, porém, estar atento às seguintes dicas antes de iniciar um programa de exercício físico:

- Faça um exame médico preliminar se você nunca fez qualquer tipo de exercício regular, se tem histórico familiar de problemas cardíacos ou tem mais de 45 anos. Se o seu interesse for em atividades vigorosas (correr, nadar) ou competitivas (basquete, futebol, triatlo) é recomendável submeter-se a um eletrocardiograma de esforço. Informe-se sobre os tipos de atividades que lhe interessam, seus benefícios e riscos.
- Vista-se apropriadamente: as roupas devem ser leves, confortáveis, adequadas ao clima e ao esporte em questão (isso não quer dizer roupas de marcas famosas e caras!).

- Calçados e meias apropriados são importantes, especialmente para corrida (as solas devem ser flexíveis, ter um bom suporte para o arco plantar e ter uma sola que absorva os choques das repetitivas batidas no solo). Um bom calçado esportivo é particularmente importante em atividades que envolvem corrida e saltos.
- Comece devagar: é prudente que se comece de níveis mais baixos, evoluindo gradativamente para níveis moderados ou mais fortes.
- Considere os aspectos principais da aptidão física para a saúde (resistência orgânica, força muscular e flexibilidade).
- Procure atividades e ambientes agradáveis: forme grupos de amigos (para ter companhia, não para competir).
- Avalie periodicamente o seu progresso.
- Aquecimento e resfriamento: comece e termine as sessões de maneira gradual. No aquecimento inclua exercícios de alongamento muscular e de ativação metabólica (isto ajuda a reduzir as dores musculares e previne lesões).
- Procure a supervisão de um profissional da área da Educação Física.
- Evite exercitar-se após as refeições. Depois de uma refeição pesada, aguarde pelo menos duas horas antes de praticar exercícios mais fortes.
- Procure exercitar-se com moderação em dias muito quentes e úmidos.
- Evite correr em superfícies muito duras.
- Beba água (em doses pequenas) ANTES, DURANTE E DEPOIS de uma sessão de atividades físicas – principalmente em dias quentes.
- NÃO SE EXERCITE SE ESTIVER DOENTE: quando recuperado, retroceda a níveis mais baixos do que quando interrompeu as atividades.

(NAHAS, 2006, p. 115-6)

### **Atividade...**

Programa com seu professor, atividades físicas práticas, a serem realizadas em grupo ou individualmente. Exemplo: exercícios de alongamento, flexibilidade, práticas esportivas e recreativas, exercícios de condicionamento nas praças públicas que a cidade oferece, entre outras.

## f) Um poema para refletirmos...

Esse corpo	
<p>“Esse corpo fala, Esse corpo chora, Esse corpo ri. Esse corpo se espanta, Esse corpo encanta, Esse corpo busca, Esse corpo briga, Esse corpo abraça, Esse corpo mata, Esse corpo estica, Esse corpo gira, Esse corpo anima, Esse corpo joga, Esse corpo dança, Esse corpo engana, Esse corpo ama, Esse corpo aprende, Esse corpo sofre, Esse corpo é pobre De informação.</p> <p>Esse corpo precisa de liberdade.</p> <p>Esse corpo precisa viver seus direitos.</p> <p>Esse corpo precisa entender seus deveres.</p> <p>Esse corpo precisa de amor.</p> <p>Esse corpo precisa que o professor o ajude a descobrir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como explicar o que sente.</li> <li>- Como enxergar as verdades, e mudar a realidade.</li> </ul>	<p>Enxergar mais além, No ato de pular corda.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como o jogo na quadra, pode retratar sua fala, e não deixar que se retraia.</li> <li>- Como a dança, a ginástica além da técnica. exprima, viva e transcenda.</li> </ul> <p>Professor, Me ensine quando correr pra bola, a também mudar a escola.</p> <p>Me explique o “porquê” do toque, do drible, do saltito.</p> <p>Me explique a razão da corrida, das diferentes vidas, dos direitos desiguais.</p> <p>Me ensine a levar a iniciativa do jogo pra vida, pra melhorar meu dia a dia.</p> <p>Esse corpo joga, e quando joga, brinca, se relaciona, descobre.</p> <p>Esse corpo dança, e quando dança, se exprime, se alegra, se conhece mais.</p> <p>Esse corpo salta, alonga, explora, busca e alcança.</p> <p>Esse corpo é vida, é terra, é ar, é mata, é água.</p> <p>Esse corpo nasce e morre.</p> <p>Enquanto vive é bom compreender que “é” tudo o que parece ser além de si.” (BREGOLATO, 1994, p. 15-6.)</p>

### **Atividade...**

Destaque os elementos figurativos implícitos no texto e comente-os, associando-os à nossa realidade.

#### **Referências**

BREGOLATO, R. A. **Textos de Educação Física para sala de aula**. 2. ed., Cascavel: Assoeste Editora Educativa, 1994.

NAHAS, M. V. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 4. Ed., Londrina: Midiograf, 2006.

PORTAL 11º GBM. **Importância da Educação Física**. Disponível em: <<http://www.11gbm.cbmerj.rj.gov.br/modules.php?name=Content&file=print&pid=193>>

SABA, F. **Mexa-se: atividade física, saúde e bem-estar**. São Paulo: phorte, 2008.

#### **Bibliografia Consultada**

SOUZA, V. A. I. **Atividade física é saúde**. 08/09/2001. Disponível em: <[http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/010908\\_fit\\_atividade\\_fisica.htm](http://www1.uol.com.br/cyberdiet/colunas/010908_fit_atividade_fisica.htm)> Acesso em 28/03/2008.

MARCELLINO, N. C. **Lazer e educação**. Campinas: Papirus, 1990.

MONTELLATO, A. R. D. **História temática: o mundo dos cidadãos**. São Paulo: Scipione, 2000.

OLIVEIRA, D. **Urbanização e industrialização no Paraná**. Curitiba: SEED, 2001.

PETTA, N. L.; OJEDA, E. A. B. **História: uma abordagem integrada**. São Paulo: Moderna, 1999.